

## **PLAN DE MEDIDAS CONTRA TEMPERATURAS EXTREMAS**

**Golpe de calor** Problema grave: el cuerpo es incapaz de controlar la temperatura, que se va incrementando rápidamente y puede alcanzar los 40,6° C. Los síntomas principales: calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia. ¿Qué se debe hacer? Llamar a urgencias. Mientras se espera, enfriar el cuerpo, estar en una habitación oscura, poner paños de agua fría sobre el cuerpo o darse un baño o ducha fría. Sin ayuda médica urgente, un golpe de calor puede ser fatal.

**Quemaduras solares** Las quemaduras solares se producen por el sol directo sobre la piel aunque el día no sea muy caluroso. ¿Qué se debe hacer? Deben evitarse, estando menos tiempo al sol y usando cremas de protección.

### **¿CÓMO AFECTA EL CALOR A NUESTRA SALUD EN EL TRABAJO?**

Los días de calor intenso obligan al cuerpo humano a un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal normal: se suda más, nuestras venas se dilatan... Este esfuerzo es mayor: Durante los primeros episodios de exceso de temperatura: el cuerpo aún no está acostumbrado a las altas temperaturas. Cuando el calor continúa durante varios días o si los días y las noches son calientes. Cuando hay mucha humedad y no hay viento

### **¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGER NUESTRA SALUD EN EL TRABAJO?**

Bebe mucha agua frecuentemente aunque no tengas sed, salvo contradicción médica. Durante la jornada laboral deben ingerirse líquidos a menudo y en cantidades pequeñas: del orden de los 100 a 150 ml. de agua cada 20-30 minutos. Nunca hay que fiarse del mecanismo de la sed, ya que ésta siempre es inferior a la pérdida real de líquidos. Es conveniente ingerir al menos un vaso de agua siempre antes de iniciar los trabajos, especialmente al iniciar el trabajo tras el "almuerzo" de media mañana, y tras la comida de mediodía.

La bebida por excelencia es el agua no carbónica a una temperatura de 9 a 12°C.

También puede tomarse té con limón o zumos de frutas (naranja, uva, tomate) diluidos en una proporción de 3/11, tres partes de agua por una de zumo, para asegurar una rápida absorción.

Normalmente las pérdidas de sodio se compensan con la sal que contiene la comida, pero en el caso de aparición de calambres, que pueden darse en situaciones de deplección salina (déficit de sal), pueden suministrarse bebidas que contengan cloruro sódico, o añadir sal al agua en proporción de unos 7 gramos de sal (una cucharada de té o postre) en un litro de agua.

Evita las bebidas alcohólicas, con cafeína o muy azucaradas que favorecen la deshidratación. Protégete con ropa clara y fresca la mayor superficie del cuerpo. Duerme lo que necesites para estar descansado al día siguiente. Evita el frío excesivo (aire acondicionado) después de estar expuesto al calor.

Es aconsejable establecer pausas de descanso en ambientes más frescos a fin de evitar la elevación de la temperatura corporal central por encima de los 38°C.

RECONOCER LOS PROBLEMAS DE SALUD QUE PRODUCE EL CALOR ES IMPORTANTE PARA TOMAR MEDIDAS



## ACTUACIÓN EN CASO DE GOLPES DE CALOR

Los golpes de calor pueden producirse de la exposición a condiciones de alta temperatura y realización de trabajos pesados. Los síntomas que pueden presentar son:

- Dolor de cabeza
- Mareos, desmayos
- Debilidad
- Cambios de humor (irritación), confusión
- Dolores de estómago
- Orina disminuida o de color oscuro
- Piel pálida y pegajosa...



Ante esta situación se deberá llamar al 112; y entre tanto llega ...

- Llevar a la persona a un lugar fresco y con sombra para que pueda descansar.
- Refrescar la piel, mediante la aplicación de paños de agua fría o toallitas en la cabeza y empapando con agua fresca el resto del cuerpo. Es conveniente abanicar a la persona
- No dejar a la persona sola
- En caso de producirse convulsiones, evitar controlarlas con el fin de no producir al accidentado lesiones musculares o articulares
- Si los síntomas incluyen mareos o debilidad, acostar a la víctima de espaldas y levantar las piernas un poco
- Si los síntomas incluyen náuseas o dolor de estómago, acostar a la víctima de lado
- Soltar o quitar la ropa pesada
- Hacer que beba agua fresca (despacio, una taza cada 15 min) a menos que la persona se encuentre mal del estómago